



№ 10 (55)  
октябрь 2016 г.

ИРКУТСКИЙ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

# КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

## Главное – не бояться!

Октябрь – это месяц борьбы с раком молочной железы. Ежегодно во всех странах мира именно в октябре уделяют особое внимание профилактике этого заболевания. Маммография – исследование, которое занимает 1 минуту и спасает жизни! Рекомендована к обязательному профилактическому прохождению всем женщинам, начиная с 35 лет. **В 98% СЛУЧАЕВ РАК ГРУДИ ИЗЛЕЧИМ, ЕСЛИ ДИАГНОСТИРОВАН НА РАННЕЙ СТАДИИ!**

В Иркутском диагностическом центре появился современный цифровой маммографический комплекс. В России он один такой комплектации, оснащенный уникальными опциями. Об эксклюзивных возможностях нового оборудования рассказывает рентгенолог ИДЦ, врач высшей категории Юлия Рудольфовна Киборт.

– Три года назад самая красивая и знаменитая актриса Анджелина Джоли удалила молочные железы, чтобы предотвратить развитие рака груди. Тогда медики много дискутировали о том, что все же можно было этого не делать, а каждый год проходить обследование.

– Даже самые смелые женщины боятся рака. Это действительно грозное заболевание. По данным ВОЗ ежегодно в мире выявляется более миллиона в случае рака груди, число погибающих от него – почти половина от общего количества пациентов. В России ежегодно диагностируется свыше 45 тыс. случаев. При этом излечение от рака, если его обнаружить на ранней стадии, составляет



100 процентов. Отсюда важность ранней диагностики и настороженность врачей всех специальностей относительно этого заболевания.

Мы очень рады, что у нас в Центре теперь есть цифровая маммография. У нее невероятно широкие диагностические возможности. Мы можем выявлять опухоли с высоким уровнем точности, которого невозможно достичь при обычной (аналоговой) маммографии. На аппарате можно проводить томосинтез, внутривенную спектральную маммографию, в ближайшем будущем мы будем выполнять прицельную биопсию.

– Что такое томосинтез?

– Это особый метод маммографического исследования, при котором получается трехмерное изображение – 3D. Для этого используются рентгеновские лучи под разными углами. То есть трубка в аппарате движется дугообразно вокруг молочной железы. Весь процесс занимает 10 секунд. Происходит посрезовое сканирование молочной железы в режиме 3D, уходящее вглубь на 9–11

уровней. Очень тоненькие срезы – от 0,5 до 1 мм – дают возможность видеть мельчайшие патологические изменения, к примеру, микрокальцинаты размером гораздо меньше 1 мм, что для большинства аналоговых маммографов является своего рода «потолком». Томосинтез назначают при плотной структуре молочных желез, рубцовых изменениях, при довольно распространенном диагнозе «фиброзно-кистозная мастопатия», для дифференциальной диагностики уже выявленных узловых образований (кисты, липомы). Томосинтез можно проводить как первичное скрининговое исследование.

– В каких случаях проводится внутривенная маммография?

– Для уточнения сомнительных результатов. Если узловые образования выявлены и установлен очаг, хирургу-онкологу нужно принять очень важное решение: удалять грудь целиком – а это калечащая операция или можно обойтись без мастэктомии.

Продолжение на стр. 2

### • В НОМЕРЕ



Соль + Йод =  
IQ сбережет

Всероссийская акция по профилактике недостатка йода, как соль может уберечь нас от глупости

Страница 4



Неприятности  
на лице

Хирург поможет решить проблему закупорки сальных желез

Страница 5



Береги кости  
смолоду

Врачи-ревматологи рассказывают, как уберечь себя от остеопороза

Страница 6



# Главное – не бояться!

*Продолжение.  
Начало на стр. 1*

Женщина приходит к нам, у нас хорошие специалисты в стационаре, ей ставят иглу-катетер в локтевую вену, и мы вводим йодсодержащее контрастное вещество. Патологический объект, если он онкологический, накапливает этот контраст и тем самым выдает себя.

**– У страха глаза велики, и некоторые женщины просто даже боятся облучения.**

– При цифровой маммографии доза облучения на 50 процентов ниже, чем при аналоговой пленочной. Проведение томосинтеза снижает лучевую нагрузку еще на 30 процентов. Для сравнения: все мы летаем самолетами. За час полета на высоте 10 000 метров дозу облучения можно приравнять к одной маммограмме. Но мы летаем и даже не задумываемся, что можем получить какое-то облучение.

**– Кому показано проведение маммографии?**

– Проходить маммографию в обязательном порядке с профилактической целью женщины должны начинать с 35 лет, чтобы не пропустить начало заболевания. Вообще же есть возрастные рекомендации: женщинам после 50 лет нужно проходить ее один раз в год. С 35 до



49 лет – раз в два года. С 25 лет маммографию делаем по строгим показаниям – при наличии в семье генетических факторов риска (если у мамы, бабушки была онкология), если женщина сама нашла какое-то уплотнение или появились выделения, выпуклости, неровности. Пер-

воначально необходимо УЗИ, это очень информативный метод. Противопоказания для маммографии – беременность, кормление грудью, наличие имплантов в молочных железах. При имплантах рекомендуется делать альтернативное исследование – МРТ молочных желез,

которое также выполняют наши врачи-рентгенологи.

Я всегда говорю женщинам: лучше заниматься профилактикой. Придите на маммографию или УЗИ и живите спокойно. Не надо бояться. Любую проблему можно решить.

*Полина Орлова*

## Аппаратный массаж против отеков тканей

Многие женщины, кто перенес операцию на молочной железе, впоследствии часто сталкиваются с одним из неприятных явлений – лимфостазом – или отеками тканей. Причиной образования лимфостаза является нарушение оттока лимфы по лимфатическим сосудам, которое приводит к тому, что пораженная часть тела начинает опухать и увеличиваться в размерах. Лимфостаз рук является осложнением после онкологической операции на молочной железе, так как во время такой операции происходит удаление группы подмышечных лимфоузлов. Нарушение оттока лимфы может начаться уже через несколько месяцев

после хирургического вмешательства и привести к серьезным неудобствам в повседневной жизни и болевым ощущениям.

Одним из наиболее эффективных способов избавления от отеков является пневмомассаж на специальном аппарате. Такая процедура называется перемежающаяся пневмокомпрессия. Это совершенно безболезненная процедура, не требующая специальной подготовки. Во время ее проведения врач надевает на отекающую конечность специальные манжеты по типу «рукава» для руки. В ходе сеанса происходит чередование понижения и повышения давления воздуха в манжетах, в результате которого идет воздействие на ткани конечностей. Пнев-

матическое давление и время воздействия манжет устанавливает врач путем специального программирования аппарата. Сеанс занимает от 15 до 45 минут в зависимости от степени выраженности заболевания. Для достижения положительного результата необходимо пройти курс процедур. Более чем у 80% пациентов после сеансов пневмокомпрессии происходит значительное уменьшение отека.

Конечно, назначить пневмомассаж может только сосудистый хирург после осмотра и необходимой консультации. Пневмомассаж также может применяться и при синдроме «тяжелых ног» у здоровых людей в качестве разгружающего массажа.

*Светлана Михнева*



## • ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

# Новообразования на лице: что делать

Подкожные образования на лице – явление неприятное не только с эстетической точки зрения, но может иметь и негативные последствия для здоровья в целом. У некоторых людей под кожей, из-за закупорки протоков сальных желез, образуются уплотнения. Это киста сальной железы, которая сама по себе не исчезнет. Ее опасность в том, что она может лопнуть и внутреннее содержимое попадет в подкожные слои, поэтому требуется квалифицированная помощь и адекватное лечение. Лечение кисты в 100% случаях заключается в полном ее удалении. Удалять следует новообразование любых размеров, даже если оно не вызывает никаких беспокойств. О причинах возникновения и способах лечения рассказывает хирург высшей категории Иркутского диагностического

центра Петр Леонидович СТЕПАНОВ.

– Подобное новообразование называется атерома – это киста придатка кожи, а именно сальной железы, которая вообще-то может появиться на любом участке тела, в том числе и на лице. Данное образование обычно представляет собой округлый подкожный плотный элемент диаметром от 1-2 мм до 2-3 см, с маргариноподобным содержимым.

Причиной закупорки протока сальной железы кожи и возникновения атеромы может быть любая мелкая травматизация или воспалительные изменения придатков кожи. Кроме этого у некоторых пациентов прослеживается отчётливая генетическая предрасположенность к данному явлению. К вредным следствиям наличия атеромы кроме психо-эстетического дискомфорта, стоит отнести их нагноения с последующим

самопроизвольным или хирургическим вскрытием. Стоит отметить, что наличие любого объёмного образования поверхностных мягких тканей является поводом для обращения к врачу (хирургу или онкологу), так как под маской доброкачественного явления (в т.ч. и атеромы) может скрываться более серьёзное и опасное заболевание.

Удаление атеромы всегда представляет собой небольшое амбулаторно-хирургическое вмешательство: через минимально возможное рассечение кожи вылучивается киста с последующим ушиванием операционной раны, при удалении мелких атером возможно бесшовное заживление. Удалённый элемент всегда подлежит патогистологическому исследованию. В настоящее время в помощь хирургу дан целый арсенал аппаратов высокочастотного воздействия на мягкие ткани, что позволяет выполнить операцию фактически бескровно.



Одной из наиболее передовых технологий в данной области является радиоволновый метод, главное преимущество которого в щадящем отношении к остающимся здоровым тканям, что благоприятно сказывается на заживлении (уменьшаются сроки заживления, менее выражены рубцовые изменения и т.д.).

Главным и основным правилом, помогающим предотвратить развитие кист придатков кожи, является регулярная гигиена и очищение кожи с использованием средств, содержащих салициловую кислоту.

## Консультативный прием специалистов

Внимание, в Диагностическом центре открыта запись к **врачу-онкологу**  
Врач принимает во вторник с 17.00 до 20.00.

Открыта запись к **врачу-маммологу**  
Прием ведется в понедельник и пятницу с 17.00 до 20.00.

Записаться на прием к специалистам можно по телефону: 211-240 или по электронной почте: zakaz@idc.ru

## УНИКАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА

### СКРИНИНГ КОРОНАРНОГО КАЛЬЦИЯ



- Выявление скрытых заболеваний сосудов сердца;
- Диагностика ишемической болезни сердца в бессимптомном состоянии;
- Исследование проводится на экспертном томографе (640 срезов)
- Не требуется направление от врача;
- Рекомендовано к прохождению людям старше 40 лет

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

т. 211-240, [dc.baikal.ru](http://dc.baikal.ru)

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Чем опасен дефицит йода в организме человека?

Нарушения интеллектуального развития у детей в последнее время становятся все более актуальной проблемой, которая серьезно беспокоит педиатров. К состоянию с высоким риском развития интеллектуальной недостаточности относится дефицит йода. По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), умственная отсталость у детей обусловленная дефицитом йода, – единственная форма интеллектуальной недостаточности, которую можно предотвратить, проводя массовую йодную профилактику. На территориях, где не проводится йодная профилактика, каждое следующее поколение имеет интеллектуальный уровень на 10 – 15 пунктов ниже, чем предшествующее. Средние показатели умственного развития (IQ-индекс) российских детей составляет 85 – 90 еди-

ниц, хотя в странах, где проблемы нехватки йода в питании решены, IQ-индекс достигает 100 и более единиц. Иркутская область, как и многие регионы России, относится к региону с легким и средним дефицитом йода.

Йод необходим для синтеза гормонов, которые вырабатывает щитовидная железа. Если йода с пищей поступает недостаточно, снижается количество тиреоидных гормонов, которые принимают активное участие в формировании нервной системы плода на ранних сроках беременности. На фоне йодной недостаточности происходит нарушение формирования головного мозга ребенка, что характеризуется различным спектром проявлений – от снижения интеллекта, легкой степени тяжести до тяжелых форм нарушения умственно-

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЙОДА

Среднее потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы

Группы людей	Потребность в йоде в мкг/сут	Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150 мкг
Дети дошкольного возраста (от 0 до 5 лет)	90	1 чайная ложка йодированной соли содержит 400 мкг йода
Дети школьного возраста (от 6 до 12 лет)	120	
Взрослые (старше 12 лет)	150	
Беременные и в период грудного вскармливания	250	



## Используйте йодированную соль!

- получить переизбыток йода путем употребления подсолненной пищи невозможно
- соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года
- йодирование не придает соли необычного вкуса или запаха
- стоимость йодированной поваренной соли практически не отличается от нейодированной

>95 стран мира решили проблему йододефицита благодаря всеобщему йодированию соли

## ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

по профилактике йододефицитных заболеваний

### «СОЛЬ + ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ»

По расчетам йододефицитными заболеваниями в России страдают более 20 млн человек

### Дефицит йода

Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с питанием.



Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода.

Чем меньше йода в организме, тем чаще развиваются



#### у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



#### у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



#### у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.



#### во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции



Доказано снижение уровня интеллектуального развития (IQ) у детей, рожденных и развивающихся в условиях йодного дефицита.

го развития – эндемического кретинизма. Существует отчетливая взаимосвязь между функциональным состоянием щитовидной железы и состоянием памяти у детей. Проживание в йододефицитном регионе сопровождается снижением способности воспроизводить слуховую информацию, ухудшением зрительной памяти, нарушением психической деятельности. Такие дети плохо усваивают школьную программу.

Йод поступает в организм с пищевыми продуктами растительного и животного происхождения, с водой и лишь незначительная его часть поступает с воздухом. Неблагоприятную роль в развитии йододефицитных заболеваний за последние годы сыграли значительные изменения в характере питания: трехкратное снижение потребления морской рыбы и морепродуктов, богатых йодом, а так же мяса и молочных продуктов, содержание йода в которых относительно высоко. Кроме того, у населения Иркутска и области в питании велика доля местных

продуктов, в том числе с приусадебных участков, которые в условиях природного йодного дефицита содержат мало йода. Почти 30 лет не проводилась массовая йодная профилактика. Только последние 5 – 6 лет снова начали йодировать соль, молоко и другие продукты питания. Но для детей, подростков, беременных и кормящих матерей данных мероприятий не достаточно.

Беременная женщина, проживающая в йододефицитном регионе (Иркутская область – относится к таковым территориям), должна весь период беременности и лактации получать дозированные препараты йода или в составе поливитаминов, только после консультации врача – гинеколога или эндокринолога.

При длительном недостаточном поступлении йода в организм у детей и подростков развивается эндемический зоб. Он является предрасполагающим фактором для развития аутоиммунных заболеваний щитовидной железы, узловых образований и рака. Дети с зобом имеют худшие



показатели физического и полового развития, чаще болеют хроническими заболеваниями. При обследовании детей Иркутска задержка физического развития отмечена более чем у 13%, полового – почти у 19% пациентов. Среднее значение роста у детей дошкольного возраста (6 – 7 лет) с гипотиреозом составляет 109,4 см, у детей, не имеющих патологии щитовидной железы – 117,5 см. Дети с диффузным увеличением щитовидной железы чаще страдают хроническими заболеваниями: лорозанов в 63,9% случаев, частые ОРВИ и другие проявления иммунодефицита – 49,0%, функциональные расстройства нервной системы – 32,0%, гипохромные анемии – 24,6%, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта – 21,0%, функциональные кардиопатии – 21,0%, патологию мочевыводящей системы – 12,3%. Таким образом, среди детей с эндемическим зобом распространенность хронических заболеваний в 1,5 раза выше, чем у детей без зоба.

Необходимо отметить, что достаточное поступление йода является непременным условием нормального развития ребенка на всех возрастных этапах. Поэтому так важна в условиях йододефицитного региона своевременная и адекватная йодная профилактика. Согласно рекомендациям ВОЗ, йодная профилактика осуществляется путем длительного приема препаратов, содержащих физиологические количества йода, группами населения с наибольшим риском развития йододефицитных заболеваний (дети, подростки, беременные и кормящие женщины): дети до 12 лет – 100 мкг в сутки, подростки – 200 мкг.

Устранение йодного дефицита является приоритетной задачей для многих стран мира. И мировая практика показывает, что решить ее абсолютно реально. Так, например, в Китае после введения 15 лет назад законодательства об обязательном йодировании соли с целью обеспечения возможности полного интеллектуального развития, показатель IQ среди детей вырос на 7-10%.

*Лидия Леонидовна ТРИСТАН,  
врач-эндокринолог высшей  
категории, к.м.н.*

## ОПЕРАТИВНЫЙ МЕДОСМОТР комплекс лабораторных анализов

### В ИРКУТСКОМ ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ РАЗРАБОТАНА НОВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР - ЛАБОРАТОРИЯ».

Это специальная комплексная программа, которую можно проходить самостоятельно, без направления врача, с профилактической целью. В комплекс включены основные лабораторные исследования, которые используются для диагностики наиболее распространенных в регионе заболеваний. Комплекс разработан для взрослых (с 18 лет) и особенно удобен тем, кто ценит свое время, поскольку требуется только однократный визит в лабораторию Диагностического центра.

КМУ040 «МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР - ЛАБОРАТОРИЯ»	
Код услуги	Наименование лабораторного исследования
2Ж1003	Аспаратаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1004	Аланинаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1016	Билирубин общий и прямой
2Ж1026/к	Глюкоза (плазма крови, стабилизированная флуоратом)
2Ж1039/к	Креатинин крови
2Ж1081	Холестерин (сыворотка крови)
2Ж2001	Полный гематологический анализ
2Ж4001	Исследование мочи (утренняя моча)
2Ж4006	«РМП (УМСС)»

Исследования комплекса позволяют выявить отклонения в функционировании сердечно-сосудистой системы (Аспаратаминотрансфераза, Холестерин), оценить состояние печени (Билирубин общий и прямой, Аланинаминотрансфераза), проверить уровень глюкозы, оценить состояние функции почек (Креатинин, Исследование мочи), а также выявить наличие воспалительных заболеваний, анемии, оценить клеточный состав крови (Полный гематологический анализ).

**ПРИ ПОЛУЧЕНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗОВ БУДЕТ ВИДНО, ЕСТЬ ЛИ ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ. ПЛАНИРОВАТЬ ВИЗИТ К ВРАЧУ ИМЕЕТ СМЫСЛ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОКАЖУТ ИЗМЕНЕНИЯ. В ИРКУТСКОМ ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ СДАТЬ АНАЛИЗЫ МОЖНО В БУДНИЕ ДНИ С 8.00 ДО 17.00. В СУББОТУ - С 8.00 ДО 11.00.**



Реклама

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Г. ИРКУТСК, УЛ. БАЙКАЛЬСКАЯ, 109.

Тел.: 211-240, сайт: dc.baikal.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ЭНДОСКОПИЯ МИРОВОГО УРОВНЯ



- КАЧЕСТВЕННО И КОМФОРТНО
- БЕЗ БОЛИ
- СО ВЗЯТИЕМ БИОПСИИ
- НА ОБОРУДОВАНИИ ПРЕМИУМ-КЛАССА



Реклама

ИРКУТСКИЙ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР



211-240

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



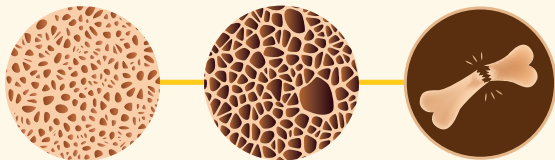
# «Полюбите свои кости – защитите свое будущее»

Под таким лозунгом в этом году прошел международный День борьбы с остеопорозом, который традиционно отмечается 20 октября. В этот день в Иркутском диагностическом центре всегда организована специальная Школа для пациентов, страдающих остеопорозом, на которую так же приглашаются все желающие, кто хочет больше получить информации о профилактике и лечении этого заболевания.

Остеопороз – одно из наиболее распространенных заболеваний современности, которое поражает костную ткань человека. В результате кости становятся хрупкими, и может случиться перелом даже вследствие незначительной травмы. С каждым годом заболевание диагностируется у пациентов во все более раннем возрасте и уже перестало быть болезнью пожилых людей.

## Остеопороз может протекать бессимптомно, но следует насторожиться, если:

- имеется хроническая или впервые появившаяся боль в спине;
- замечена потеря роста на 2 см и более за 1-3 года и на 4 см и более по сравнению с ростом в возрасте 25 лет;
- изменилась осанка (появился горб, а если прислониться спиной к стене, то расстояние между затылком и стеной составит более 5 см).



Остеопороз – это проблема всего мира. В любой стране каждая третья женщина и каждый пятый мужчина в возрасте 50 лет и старше в будущем перенесут остеопоротический перелом. Остеопороз вызывает слабость и хрупкость костей, из-за чего они легко ломаются – даже при падении, чихании или резком движении. Переломы при остеопорозе могут угрожать жизни человека, они вызывают боль и могут быть причиной длительных затруднений при самообслуживании или даже инвалидности.

### БУДЬТЕ АКТИВНЫ

проверьте, не повышен ли у Вас риск остеопороза!

Крепкие кости и сильные мышцы помогут Вам в будущем сохранять активность, подвижность и независимость. Проще говоря, состояние Вашего скелета может определять качество Вашей жизни в будущем. Переломы могут вызывать сильную боль, нарушение движений и длительные затруднения при самообслуживании или инвалидность. У женщин старше 45 лет остеопороз является причиной большего числа дней госпитализации, чем другие заболевания, такие как диабет, ишемическая болезнь сердца или рак молочной железы. Переломы шейки бедра, одни из самых тяжелых и угрожающих жизни переломов, часто приводят к тому, что человек нуждается в посторонней помощи и не может передвигаться самостоятельно. Менее половины выживших после перелома шейки бедра возвращаются к тому уровню активности, который предшествовал перелому. Примерно 20-25% людей, перенесших перелом шейки бедра, умирают в течение года.

## Методы обследования:

«Золотым стандартом» диагностики остеопороза является измерение минеральной плотности костной ткани методом остеоденситометрии, которая позволяет предсказать риск развития переломов. Это исследование играет важную роль в выявлении заболевания на ранней стадии, когда переломов еще нет. В программу обследования обязательно входят рентгенография позвоночника и лабораторные обследования (ряд анализов крови и мочи).

### ВАЖНО!

- Сигареты разрушающе воздействуют на кости;
- Алкоголь приводит к потере костной ткани;
- Избыточное употребление продуктов с высоким содержанием белков приводит к излишнему выведению кальция с мочой;
- Избыточное потребление соли увеличивает выведение кальция из организма;
- Избыточное употребление кофе усиливает выведение кальция;
- Сладкие газированные напитки содержат большое количество фосфатов, которые вытесняют кальций из костей. У женщин предпочитающих газировку риск переломов возрастает в 5 раз!

В 2016 году организаторы Международного дня борьбы с остеопорозом обращают внимание на важность подбора диеты, согласно режиму дня человека для сохранения функции костей. Рекомендуется начинать профилактику остеопороза в юности, когда питание может помочь максимально реализовать потенциал костей, продолжать ее в течение всей жизни и стараться сохранить здоровье костей в пожилом возрасте.

## 5 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ КОСТНОЙ ТКАНИ И ЗАЩИТЕ ОТ ПЕРЕЛОМОВ В БУДУЩЕМ



**1. Регулярно выполняйте упражнения** с нагрузкой весом, направленные на укрепление мышц и координацию движений.



**2. Употребляйте в пищу продукты, богатые веществами, полезными для костей**

кальцием, витамином D и белками. Пребывание на солнце позволит Вам получать необходимое количество витамина D.



**3. Откажитесь от вредных привычек** поддерживайте нормальный вес тела и откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем.



**4. Определите, есть ли у Вас факторы риска**

если есть, расскажите об этом Вашему врачу. Особенно важно, если у Вас уже были переломы, либо определенные заболевания, либо Вы принимали медикаменты, отрицательно влияющие на кость.



**5. Пройдите обследование, а если необходимо, то и лечение остеопороза.**

Если риск перелома у Вас высокий, Вам возможно потребуются соответствующее лечение, чтобы снизить риск перелома в будущем.



Медицинская статистика последних лет стабильно выявляет у человечества серьезные проблемы со зрением. Внешних факторов, негативно влияющих на способность видеть, немало:

- естественное старение;
- телевизор, компьютер, сенсорные телефоны и прочие дисплейные гаджеты;
- 3D-технологии;
- вредные привычки, бедное витаминами питание и нарушенный обмен веществ;
- плохая экология.

Учрежденный Всемирной организацией здравоохранения

## Всемирный день зрения

в 1998 году Всемирный день зрения стал ежегодным праздником – проводится во второй четверг октября праздника. Главная задача – привлечь внимание общественности к вопросам сохранения зрения и обеспечения доступности медицинских офтальмологических услуг для всех нуждающихся.

Статистика утверждает: половина россиян имеет те или иные проблемы со зрением, 22% инвалидов по зрению – молодежь. Развитие сети офтальмологиче-

ских служб, доступность амбулаторных медицинских услуг и своевременная квалифицированная помощь специалистов способна сократить это количество пациентов.

К мерам профилактики заболеваний глаз относится не только периодическое посещение врача, но и следование несложным правилам:

- отказ от курения – никотин резко расширяет и сужает сосуды, нарушая питание и кровоснабжение глаза;

- использование в пищу укрепляющих сосуды сетчатки глаза продуктов – черники, моркови, черной смородины;
- ограничение воздействия светящихся экранов телевизоров и компьютеров;
- равномерное освещение рабочего места;
- и никакого самолечения – ставить диагноз и назначать правильные методы коррекции зрения – только в компетенции офтальмолога.

## Обследование глаз

В Иркутском диагностическом центре можно пройти комплексное обследование глазного дна на специальном аппарате – цифровой фундус-камере последнего поколения (VISUCAM 500, с принадлежностями производства Carl Zeiss Medical Technology, Германия). Это цифровой прибор, с помощью которого врач осматривает глазное дно, его структуру, состояние сетчатки глаза.

Данный способ обследования является высокоинформативным, позволяет выявить малейшие изменения в физиологических структурах глазного дна, обнаружить признаки глаукомы, диабетической ретинопатии, другие патологии зрительного нерва. При назначении лекарственных препаратов или после оперативных вмешательств, в том числе лазерных операций, через фундус-камеру офтальмолог в динамике наблюдает и контролирует результативность лечения.

В ходе осмотра изображение глаза выводится на экран, и врач может наглядно показать пациенту, какие изменения глазного дна имеются. Кроме того фундус-камера делает высококачественные снимки, которые хранятся в базе данных, и всегда можно сравнить состояние сетчатки глаза с течением времени. При необходимости сним-

ки можно записать на любой электронный носитель. Сама процедура осмотра абсолютно безопасная, безболезненная и бесконтактная. Данный метод диагностики сокращает время обследования пациента на амбулаторном этапе.

Фундус-камеры сегодня являются одним из самых достоверных и полезных инструментов, используемых в офтальмологии.



## ЭКСПЕРТНАЯ ТОМОГРАФИЯ

ТОЛЬКО НОВЫЕ  
ТОМОГРАФЫ

ВСЕ ВИДЫ  
ИССЛЕДОВАНИЙ



МРТ  
головного  
мозга  
3 175  
рублей

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР тел. 211-240

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## Сало – польза или вред?

Какой русский не любит бутерброд с салом да горчицей! Хотя в последнее время сало часто дискредитируют, относят к вредным продуктам и не рекомендуют есть. В преддверии зимы, когда сало чаще появляется на столах, развенчиваем мифы об этой закуске.

Сало в большом количестве содержит витамины А, D, E, а также каротин. Этот подкожный жир помогает поддерживать иммунитет и улучшает общий тонус организма, особенно в холодное время года.

### Сало — чрезвычайно тяжелая пища

Это миф: у здоровых людей сало не вызывает проблем с пищеварением. Подкожный жир неве-

роятно полезен для организма, ведь этот продукт плавится при температуре нашего тела. Стоит заметить, что он противопоказан людям, которые страдают от проблем с выработкой желчи.

### Сало — сплошной жир

А кто сказал, что это плохо? Подкожный жир — уникальная структура, которая богата редкой арахидоновой кислотой. Это вещество крайне необходимо нашему организму, ведь без него не обходится ни одна иммунная реакция, а также эта кислота необходима для холестерина обмена.

### Сало вызывает полноту и ожирение

Это не совсем верно: сало, как и другие продукты, негативно вли-



яет на организм человека только при употреблении в чрезмерных количествах. Здоровым людям, которые не страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы, сало пойдет только на пользу. Дневная норма свежего сала для здорового человека — 10–30 граммов в день.

### В салe содержится много холестерина

Как и любой продукт животного происхождения, сало содержит холестерин. Вот только его количество не такое уж и большое, как принято считать. В 100 граммах

свежего сала содержится 70–100 миллиграммов холестерина. Тем более врачи давно уже подтвердили тот факт, что количество холестерина в крови и тканях мало зависит от того, сколько ты его съешь. Гораздо важнее холестериновый обмен. Организм должен получить максимум полезных веществ и правильно их переработать. В этом ему помогут кислоты, которые содержатся в салe, — лучшая и арахидоновая.

### Сало с хлебом — вредно!

Это неправда. Такое сочетание является благотворным для нашего организма: оба продукта прекрасно усваиваются при условии, что человек здоров. Для тех, кто пыгается похудеть, сало тоже сослужит добрую службу, ведь это прекрасный источник энергии. Сало с овощами — лучший выбор во время диеты.

По информации интернет-изданий

## Ранняя диагностика спасает жизнь



Каждая четвертая женщина, которой диагностируют рак груди, моложе 50 лет

Женщин с диагнозом рак груди излечивают, если выявить болезнь на ранней стадии

# 98%

# с 40 лет

Все женщины должны проходить маммографию с профилактической целью



## Пройдите маммографию в Иркутском диагностическом центре

### Эксклюзивный цифровой маммограф

Прицельное взятие биопсии

Инновационные технологии



Низкая лучевая нагрузка

Экспертный уровень исследований

Функция томосинтеза (выявление новообразований минимальных размеров)

тел. 211-240 [dc.baikal.ru](http://dc.baikal.ru)

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Медицина, основанная на доказательствах

## КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Газета «Как Ваше здоровье?»  
Иркутского диагностического центра.  
Свидетельство о регистрации СМИ  
ПИ №ТУ38-00768 от 13 августа 2014 года.  
Главный редактор: И.В. Ушаков.

Газета распространяется бесплатно.  
Тираж: 3000 экз. E-mail: [mkt@dc.baikal.ru](mailto:mkt@dc.baikal.ru)  
Адрес: г. Иркутск, ул. Байкальская, 109, тел.: 211-259.  
Отпечатано в типографии «Репроцентр А1»  
г. Иркутск, ул.А.Невского, 99/2, тел./факс (3952) 540-940